



REGOLE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

ORARI

Mangiare ad **orari prefissati**
(ad es.: ore 8.00, ore 12.00, ore 19.00)
per garantire l'assunzione regolare
dei nutrienti e dell'energia.

DIETA VARIABILE

Diversificare il più possibile gli alimenti,
per assicurarsi un adeguato apporto di tutti
i nutrienti in essi contenuti.

DIETA RICCA DI APPORTO ENERGETICO

Rinforzare le pietanze di pranzo e cena
con un aumentato apporto di energia
e di fonti proteiche tritate (*carne, pesce,
uova, formaggio stagionato, creme
e vellutate di legumi*).

CIBI GRADEVOLI

Scegliere alimenti graditi al paziente
garantendo i **componenti nutritivi**
adeguati (*carboidrati complessi, proteine,
fibre, vitamine e componenti minerali*).

SAPIDITÀ

Insaporire le pietanze per non eccedere
nel consumo di sale, scegliendo tra:
aceto, limone, erbe aromatiche, spezie.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



COME ASSUMERE I FARMACI?

È consigliato assumere i farmaci per bocca
con un cucchiaino di acqua gelificata o
alimento cremoso, previa consultazione
del foglietto illustrativo e del Medico di
Medicina Generale / Farmacista.

REGIONE DEL VENETO



OSPEDALE "MATER SALUTIS" DI LEGNAGO
via Gianella, 1 - Legnago (VR)

Redazione a cura di

Mirko Spiandorello e Silvia Acori
UOC NEUROLOGIA

Federica Poletto
UOC RECUPERO
E RIABILITAZIONE FUNZIONALE

Claudia Callegari e Federica Vignale
SERVIZIO DI DIETETICA - DMO

PER INFORMAZIONI

reparto.neurologia@aulss9.veneto.it

REGIONE DEL VENETO



ULSS9
SCALIGERA

UOC NEUROLOGIA
SEDE DI LEGNAGO



DISTURBI DELLA DEGLUTIZIONE

Consigli per pazienti e familiari



DISFAGIA

Definisce la difficoltà a deglutire cibi solidi e/o liquidi



CHI PUÒ COINVOLGERE?

È di frequente riscontro nelle persone anziane, ma può essere correlata a:

Malattie neurologiche acute (*ictus, emorragia cerebrale, traumi cranici*) o **progressive** (*morbo di Parkinson, Sclerosi Laterale Amiotrofica, Sclerosi Multipla, demenza - Morbo di Alzheimer, tumori cerebrali*)

Esiti di **interventi chirurgici** (*neurochirurgici del distretto maxillo-facciale, collo, torace e addome*)



QUALI SONO I CAMPANELLI D'ALLARME?

Tosse durante o dopo l'assunzione di liquidi e/o alimenti

Difficoltà o impaccio a deglutire il cibo

Aumento del tempo necessario per terminare il pasto

Voce bassa, gorgogliante o "sporca" dopo la deglutizione

Presenza di residui di cibo in bocca

Perdita di peso

Febbre anche non elevata, senza cause organiche specifiche

Rifiuto del pasto



QUALI CONSEGUENZE PUÒ PROVOCARE?

Malnutrizione e calo di peso

Disidratazione

Infezioni polmonari da rischio aspirazione (*il cibo, il liquido e secrezioni orali nelle vie aeree*) con conseguenti polmoniti.



A CHI RIVOLGERSI?

È **importante** se si rileva anche solo uno dei sintomi, segnalare il problema al Medico di Medicina Generale



ALIMENTI DA EVITARE

CIBI A DOPPIA CONSISTENZA

Minestrine in brodo, minestrone con verdure a pezzi, etc.

CIBI FILANTI O FIBROSI

Formaggi cotti, mozzarella cotta; gomme da masticare; verdure filamentose; componenti fibrose della carne, dei salumi e del pesce; legumi freschi con buccia.

CIBI SECCHI E FRIABILI

Pane, grissini, crackers, fette biscottate.

CIBI DURI O POCO COTTI

Caramelle, cioccolato con nocchie; riso poco cotto o "al dente".



CONSIGLI/ SUGGERIMENTI

POSTURA

Durante il pasto mantenere la posizione seduta; piegare la testa in avanti e abbassare il mento verso il torace durante la deglutizione.

ATTENZIONE

Assicurarsi sempre che la persona sia sufficientemente attenta e interrompere la somministrazione di alimenti ai primi segni di stanchezza.

LENTEZZA

Procedere lentamente, con poche quantità alla volta, lasciando il tempo di masticare e deglutire.

CONSISTENZA

Preferire alimenti di consistenza omogenea (*creme, frullati, budini*) per rendere il cibo più morbido. Si possono aggiungere diversi condimenti (*olio, maionese, besciamella*).

CAVO ORALE

Assicurarsi che il cavo orale non presenti residui di cibo prima di somministrare la porzione successiva.

IGIENE

Eseguire quotidianamente un'adeguata igiene del cavo orale e dei denti.